



Ressources d'aide



Mieux s'organiser

- **Soutien psychosocial et spirituel** : Poste 8009 option 3
- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**: 1 855 612-2998
- **Info-social 811#2** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- **Capsule vidéo** : Pour une arrivée sécuritaire à l'Institut

Organiser son temps

- **Guide** : Organiser son temps pour un plus grand bien-être
- **Trucs et astuces** pour un mode de vie équilibré
- **Concilier travail et famille**
- **Comment organiser son travail par la planification**
- **Organiser le télétravail**